



Витамины — в ОФИС!

Надежда Кипнис

В осенне-зимний период массовые вспышки ОРЗ и гриппа в трудовых коллективах — обычное дело. Очень часто они носят корпоративный характер, сильно прореживая листками временной нетрудоспособности целые отделы.

Корпоративный грипп и витаминный статус

Вследствие сезонных недугов у человека возникает дефицит одного или нескольких витаминов — гиповитаминоз. Происходит это потому, что организм бросает на защиту от инфекционного или вирусного заболевания все свои иммунные ресурсы, формирующиеся путем сложных биохимических процессов с обязательным участием витаминов. Следовательно, любое недомогание снижает уровень витаминов, и, наоборот, изначальный гиповитаминоз повышает частоту заболеваний и обостряет их течение. В любом случае, состояние

иммунитета напрямую зависит от нашего витаминного статуса.

Причиной гиповитаминозов могут стать и лекарственные препараты, которые народ усиленно принимает против насморка и кашля. Многие медикаменты являются достаточно агрессивными и разрушают витамины. Например, почти все лекарства подавляют функции витамина V_2 , который обеспечивает организм энергией, отвечает за цветовое восприятие и т. д. Важное замечание для женщин: прием гормональных препаратов резко снижает усвоение организмом витаминов РР (ниацин), С и V_{12} , что, в свою очередь, ведет к апатии, повышенной нервозности, головокружениям, быстрой утомляемости.

Пачка сигарет и 30 стаканов сока

Сигареты — реалия офисной жизни, несмотря на все антитабачные меры. Пока еще трудно представить себе офис, где не было бы заядлых курильщиков и, соответственно, сотрудников, поневоле вдыхающих «выхлоп» коллег.

Исследования показывают, что курение снижает усвоение витамина С, бета-каротина, фолиевой кислоты и других витаминов более чем на 40%. Суточная норма витамина С — 80 мг, для курильщиков — 120 мг. В одном стакане яблочного, виноградного или морковного сока не более 2 мг аскорбинки. Для того чтобы получать ежедневную норму витамина С, нужно выпивать 20 стаканов сока, курильщикам — 30. Слабо?

Конечно, любое сравнение условно. Тем не менее витаминodefицитные состояния неизменно регистрируются при каждом обследовании в любом трудовом коллективе. В среднем недостаток витаминов варьируется от 40 до 80% от необходимой нормы, как следствие — быстрая утомляемость и снижение иммунитета.

Зеленый стол снижает нервозность

Одной из причин частых болезней сотрудников и нервозной обстановки в офисе может быть низкий витаминный статус персонала. Это давно поняли в скандинавских странах. Например, в офисных столовых Копенгагена «зеленый» стол занимает особое место. Он занят лотками с овощными салатами, рядом — около десятка подносов с проросшими семенами различных злаков, кроме того, выложены самые разнообразные травы: сельдерей, петрушка, кинза, шпинат, а также тонко нарезанные свежие шампиньоны. И концу обеда эти столы совершенно пусты! А на сладком столе очень часто стоят таблички, которые указывают, сколько жира и углеводов в каждой сдобной булочке. Многие продукты — хлеб, йогурты, напитки, соль — обогащены витаминами и минералами. В Финляндии на государственном уровне принят закон о питании на рабочих местах. Так вот, типовой обед обязательно должен включать в себя салат из овощей.

Кофе-брейк в нашем отечестве — это пока преимущественно сладости, печенье, пирожки, конфетки, а также колбасно-сырные бутерброды. Принесенные из дома контейнеры с едой чаще всего заполнены сосисками и котлетками с картошкой.

В большинстве офисных кафе-териев пока до «зеленого» и «салатного» столов еще очень и очень далеко. Предлагаемые площадки с винегретом и оливье, густо пропитанными майонезом, далеки от здоровой пищи, как самокат от порше. А уж бесплатные плюшка и кофе за счет заведения напроць перевешивают все аргументы в пользу здорового питания. Тут, как говорится, и язвенники и трезвенники заодно.

Стрессы гарантируются

В числе желательных качеств претендента на ту или иную вакансию часто указывают стрессоустойчивость. Но, косвенно гарантируя таким образом стрессы на рабочем месте, редкий рекламодатель обещает еще и меры по восстановлению сил и здоровья. На сотню предложений, может быть, пару раз промелькнет: «Комната

отдыха, настольный теннис, компенсации затрат на бассейн или фитнес».

Офис — это всегда нервно-испытательный полигон. Сотрудник должен преодолевать значительные интеллектуальные и психологические нагрузки и перегрузки, связанные с его профессиональными обязанностями. Девятый вал по сжиганию нервных клеток — производственные коллизии: лимит времени, агрессия конкурентов, горящий план, необходимость решать несколько задач и принимать ряд ответственных решений одновременно. Но хватает и внутренних неприятностей: зависть и подсиживание коллег, интриги, моббинг, боссинг.

В недавно опубликованных материалах 14-й Всероссийской научно-практической конференции психологов-аспирантов указано, что, согласно исследованиям, 64% людей подвергаются стрессу на работе, а 26% из них на этой почве заболевают. Летом 2012 года неврологи провели в 27 городах России семинары по проблемам офисного синдрома. Один из выводов: уже через год работы у компьютера появляются повышенная раздражительность или апатия, мышечные боли в спине и шее, головные боли напряжения, синдром сухого глаза. А что работник получает взамен?

Рекреация выгоднее реанимации

Стресс на рабочем месте — далеко не личная проблема сотрудника. Многие руководители и профессиональные кадровики это уже понимают. Стресс снижает мыслительные способности и двигательные реакции, а значит, и эффективность специалиста. А руководителю нужно, чтобы каждый работник был умен, сообразителен, неутомим, как энерджайзер, и при этом фонтанировал прибыльными идеями. И желательно, чтобы совсем не болел, тем более не дай нам бог инфарктов и инсультов. А поскольку между стрессами, болезнями и работоспособностью существует прямая связь, начал активно развиваться рынок услуг по укреплению корпоративного духа, психологическим тренингам, лайф-коучингам; в крупных компаниях появились штатные психологи для персонала.

Однако тренинги, при всей их полезности, — это не каждодневная и отнюдь не дешевая помощь, и всех работников ими не охватишь. К тому же для повышения с помощью тренингов стрессоустойчивости необходимы внутренние ресурсы, ведь в конечном итоге, как утверждают биологи и медики, все наши реакции на внешний мир, начиная с любви к своей собаке и заканчивая ненавистью к коллеге, базируются на биохимических процессах, для успешного осуществления которых необходимы хороший отдых, сон и питание.

И здесь в диалог вступают витаминологи. Они не первое десятилетие доказывают и подтверждают исследованиями, что дополнительная витаминизация на 20–35% увеличивает количество сотрудников со стабильными показателями здоровья (артериальное давление, сердечно-сосудистая и нервная системы, психо-эмоциональный фон) и на 15–20% повышает эффективность труда. Доказано, что работа в условиях высокой ответственности и интенсивной умственной активности вызывает повышенный расход витаминов, а значит, персонал для сохранения здоровья нуждается в ежедневном их приеме. Попытки некоторых работников наладить этот процесс самостоятельно редко удаются.

Сегодня существует эффективный, доступный и относительно недорогой способ поддерживать здоровье персонала — использование функциональных витаминизированных продуктов. В течение последнего десятилетия в промышленных масштабах налажен выпуск напитков, обогащенных витаминами, минералами, пектином и утвержденных Минздравом в качестве диетического (профилактического) питания на производстве. Для предприятия применение таких напитков экономически выгодно, а сотрудник ощущает реальную заботу работодателя о своем здоровье. И, безусловно, кружка горячего ароматного витаминного киселя зимой и стакан прохладного напитка летом будут пользоваться в любом коллективе не меньшей популярностью, чем чай или кофе. ☐